

平成30年度

介護食の健幸料理教室②



本日のメニュー

かぼちゃの炊き込みご飯
そうめんのすまし汁
鶏肉と野菜のホイル焼き
甘酒寒天寄せ

日時 平成30年7月11日(水)10時～

場所 ふれあいプラザなのはな館2F調理室

◇夏バテを防ぐサッパリ健幸料理◇

◇かぼちやの炊き込みご飯◇きのこをプラスしてもよい

●材料 (1人分) (7人分)

- 精白米・・・80g・・・560g
- 混合だし・・・90g・・・650g
- かぼちや・・・50g・・・350g
- ベーコン・・・20g・・・140g
- 清酒・・・3g・・・大さじ1.5
- 塩・・・0.8g・・・6g
- 白煎りごま 2g・・・15g
- パセリ (みじん切り) 3g・大さじ1



●作り方

- ①米は炊く30分前に洗いザルにあげておきます。
- ②かぼちやは種とワタを除き、皮はとろどころむき、約2cm角に切り、ベーコンは熱湯に通し、1cm幅に切る。(きのこを使う時は石突を切り、房をほぐす粗みじん切り)
- ③炊飯鍋に①の米を入れて、だし汁(混合だし)と、清酒、塩を入れて全体を混ぜ、かぼちやとベーコンを上にならにのせる。
- ④③を強火にかけて沸騰して来たら、弱火にして15分炊き、止める前に強火に10秒位して火をとめて、10分蒸らす。(炊飯器の場合はスイッチを入れて炊き、蒸らす)

◇そうめんのすまし汁◇…1人分63kcal、塩1.8g

●材料 (1人分) (7人分)

- だし・・・150ml 150g・・・1.100g
- ゆでそうめん・・・1/5束 60g・・・3把
- えのきだけ・・・1/6袋 15g・・・1把
- 小ねぎ・・・1/2本 3g・・・3本
- かまぼこ・・・1/6本 15g・・・1枚
- A・薄口しょうゆ・・・小さじ1/3 2g・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ1/6 1g・・・7g
- ・地酒または清酒・・・小さじ1/2 2.5g・・・大さじ1



●作り方

- ①鍋に1番だしを温め、根3cm位切り落とし2等分にしたえのきだけを加えてAの塩と薄口しょうゆ、酒、で調味する。
 - ②かまぼこは薄切りにしておく。ねぎは小口切りにする。
 - ③椀にそうめん、②を盛り、アツアツのだしを注ぐ。(そうめんは2等分に折ってゆでる)
- (暑い時はそうめん、汁は冷まして使用してよい)

◇**夏バテ防止を考えて身近な夏の素材と糍を上手に使用して作ってみましょう**◇

*糍を上手に使うことで老化の原因である活性酸素の発生を抑えて細胞を活性化させ、高血圧、肥満を防止し、疲労を回復、夏バテを防止し、免疫力を強化してくれます。

腸内を善玉菌で活性化して腸内環境を整え、アレルギー除去にも役立ちアレルギー症にも効能があります。

◇**鶏肉と野菜のホイル焼き**◇ ●**作り方**

●**材料** (6～7人分)

- 鶏胸肉 1枚半 (約 350g)
- 塩糍又はしょうゆ糍 . . . 大さじ 2
(又は塩小さじ 1/2、清酒大さじ 1 強)
- 玉ねぎ 中 1 個
- オクラ 7 本
- しめじ 1 把
- ミニトマト 10 個
- ピザ用チーズ . . . 大さじ 6
- オリーブ油 . . . 適宜
- アルミ箔、キッチンシート

*塩、こしょう . . . 少々

①鶏肉はさっと洗いそのまま 2～3 分置き、2 cm 位のそぎ切りにし、酒をふる。玉ねぎは薄切り、おくらには 2～3 mm の小口切り、しめじは石突を除き、ほぐしておく。

②キッチンシートまたはアルミ箔を 25 cm × 25 cm 位に切り、オリーブ油を薄くしき、下準備できた材料を鶏肉からいれて、最後がオクラ、トマト、チーズの順に置き、塩、胡椒して、アルミ箔で包みます。

(包み方デモンストレーション指導)

③フライパンやオーブントースターで焼く *用途に応じて蒸し焼き可能。

◇**甘酒寒天寄せ**◇

●**材料** (6人分作りやすい分量)

- 甘酒 2 カップ
- 水又は豆乳 . . . 1 カップ
- 粉寒天 4g
- ゼラチン 4g
- (ゼラチンは水大さじ 3 でふやかす)

*黒蜜 適量 (黒砂糖大さじ 4 + 水大さじ 5 で加熱)

●**作り方** **なめらかにする時は甘酒をミキサーに明ける。**

①鍋に分量の水と粉寒天を入れて、ふやかして中火に火にかけて寒天を溶かし、かき混ぜながら弱火にして 2～3 分煮にて甘酒を加え、更に 2 分煮て火を止める。

②①にふやかしたゼラチンを入れて混ぜ、粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

*甘酒がない時は豆乳です。豆乳の時は 2 カップ にさとう 50g 使用。

*甘酒は飲む点滴ともいわれ、天然型吸収ビタミン群のビタミン B₁、B₂、B₆、パントテン酸、ピオチン等が含まれています。体内では作れない物質です。

